

安全食品储存

新鲜农产品

- 大部分水果和蔬菜在冷藏情况下能够保持新鲜，以下是例外：
- 西红柿和香蕉不应冷藏。
- 洋葱、蒜、土豆和笋瓜最好储存在冰箱以外阴凉的地方。

罐装、盒装、干的食物

- 储存在远离地面、离墙距离18寸远的地方。
- 将这些东西放在华氏温度50到70度的干燥地区。
- 两天内不吃的面包可以紧实地包起来，在冰箱内可以储存长达三个月。

冷藏食品

- 将所有食品在 40° F 以下储存。
- 冰箱中留有空间以便空气流通。
- 新鲜肉类、禽类或海产品在拿到的当天就要烹饪，或者将其冷冻以备日后使用。
- 在包装标示日期的五天内将打包食品吃完，如果重新打包，请参照标签说明。

冷冻食品

- 将所有冷冻食品储存在零度或以下。
- 冷冻食品在解冻烹饪前可以保存4个月。

请记住：将更新的产品放在旧的产品后面，这样你就会先使用旧的产品。

FIFO = 先进先出！

安全解冻

请勿在室温下解冻食物。

有四种安全的解冻方法：

1. 在华氏温度或更低的温度的冰箱中
2. 如果食物解冻后立即进行烹饪，就在微波炉中解冻。
3. 浸泡在在华氏温度70度或更低温度的流水下。
4. 将解冻作为烹饪过程的一部分，即，直接烹饪冰冻食物。

安全烹饪

- 在准备食物之前和之后要洗手、器具、菜板和案台。
- 将生的肉类、禽类、鸡蛋、海产品及其汁液与可即食食品分开。
- 最好的确定食品烹饪后是否能够安全食用的方法是使用温度计。避开骨头、脂肪和软骨，将温度计插入肉的最厚部位。

将食物烹饪到以下温度

- 禽类、砂锅菜和其他填充肉类-165° F。
- 碎肉和蛋类 -160° F
- 牛肉、猪肉、小牛肉、小羊肉（烤肉、牛排和肋骨肉）和鱼-华氏温度145度

联系信息



社区食品救援 食品安全信息

WWW.COMMUNITYFOODRESCUE.ORG

社区食品救援

社区食品救援 (CFR) 是蒙特哥马利县的协调食品回收系统。CFR 的目标是减少正在被浪费的食物，将这些食物转移到食品援助供应站。

请注意，你将收到的很多食物都已超过包装上打印的日期。这些食物仍然可以安全食用。

以下信息基于联邦指南和全国食品储存网络。

包装上的日期是什么意思？

有效期 – 例如: “有效期 4/1/15”

- 在儿童食品、代乳品、维生素、药品、酵母、发酵粉上
- 请勿在此日期后食用。酵母和发酵粉在有效期之后使用是安全的，但效果可能没有那么好。

包装日期– 例如: “包装于 1/1/15”

- 通常在罐装食品上有标示
- 这是食品包装的日期，通常在此日期后很长时间食用都是安全的。

销售日期– 例如: “请于 3/15/15前销售”

- 在冷藏食品上可以找到这样的日期，如牛奶、奶酪、酸奶、鸡蛋和肉。
- 商店必须在此日期前售出食品，临近这一日期时，通常会把这些东西捐赠出去。

使用日期– 例如: “最好在此日期前使用 3/30/15” (也称保质日期)

- 通常在干燥食品上标示，如：饼干、干麦片。
- 在此日期后，食品质量以及一些营养成分会失去，但仍是安全的。



一般食品的保质期

根据USDA，如果食品没有打开包装，并且经过合理地储存，过了包装日期，销售日期或使用日期也是可以安全食用的。按照以下指南，确定包装上的日期过了多久还是可以安全食用的。

新鲜、冷冻食品

- 新鲜、未烹饪的肉类- 2-5 天
- 烹饪好的金枪鱼沙拉、鸡肉沙拉、意大利面沙拉- 3-5 天
- 牛奶- 5-7 天
- 酸奶- 7-10 天
- 鸡蛋- 3-5 星期
- 冷冻食品- 3-5 个月
- 冻肉- 从冻之日起4-8 个月

干燥的食品

- 烘焙食品- 8 个月
- 干豆、坚果 & 籽- 1 年
- 米/面/麦片- 1-2 年
- 罐装食品 (高酸) - 12-18 个月
- 罐装食品 (肉和蔬菜 - 2-3 年
- 玻璃/塑料罐装食物- 1年

食品安全提示

所有CFR组织会对食品进行安全筛查，但你也要在食用之前根据常识做最好的判断。

丢弃：

- 有恶臭味的肉类和产品。
- 膨胀、漏气、被污染、生锈、标签或盖子严重凹陷、卷曲、破裂或有臭味。轻微的凹陷是可以的。
- 容器的盖子很松或盖子丢失，安全印章坏了或丢失。
- 盒装食品内袋坏了或泄漏，发霉或有异物。
- 盒装食品打开了、坏了、受污染了、受潮了、或有活的或死的昆虫、虫网或昆虫粪便。
- **请勿品尝可疑食品！**

安全



不安全

